TEMPO

29/12
Max: 22 °C
Min: 16 °C
Sol e muitas nuvens durante o dia. Pancadas de chuva à qualquer hora.

30/12
Max: 20 °C
Min: 17 °C
Chuvoso durante o dia e a noite.

QUINTA-FEIRA, 29 DE DEZEMBRO DE 2022
NOVA FRIBURGO-RJ | ANO 78 | Nº 10.709 | R$ 2,00
Diretora: Adriana Ventura
Américo Ventura Filho (1907-1973)
Laercio Rangel Ventura (1930-2013)
www.avozdaserra.com.br

A VOZ DA SERRA

MAIS DE 500 MILHÕES

Mega da Virada: maior prêmio até hoje

FOTOS HENRIQUE PINHEIRO

Prêmio recorde histórico, é 32% superior ao pago em 2021, de R$ 378,1 milhões. Apostas podem ser feitas até as 17h, horário de Brasília, deste sábado.

PÁGINA 3

Exagerou?

PEXELS

Nutricionista Maria Clara Mattos dá dicas de como se cuidar em época de confraternizações com fartura de comidas e bebidas. PÁGINA 8

Confiança na Indústria

REUTERS/PAULO WHITAKER

O economista Stéfano Pacini revela que após três meses em queda, a confiança da indústria melhorou em dezembro. PÁGINA 2

Fogos de artifícios

PEXELS

Profissionais afirmam que sons acima de 60 decibéis são suficientes para afetar os cães de forma estressante e perigosa. PÁGINA 8

VACINAÇÃO

Pfizer para crianças de até 4 anos deve ser liberada

PÁGINA 4

ALBERTO BRAUNE

Festa de Réveillon altera trânsito no Centro

PÁGINA 5

IBGE

83% dos brasileiros já responderam ao Censo 2022

Domicílios ainda não recenseados devem ligar para o Disque-Censo 137

Balanço divulgado na terça-feira, 27, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que mais de 178 milhões de pessoas, o correspondente a 83% da população brasileira, já responderam ao Censo Demográfico 2022. A previsão é que a coleta dos dados termine em janeiro do ano que vem.

Segundo o IBGE, em 4.163 dos 5.570 municípios brasileiros, mais de 99% das pessoas já responderam à pesquisa. Em 1.072 cidades, entre 90 e 98% dos habitantes participaram da coleta de dados. Em 226 municípios, entre 80 e 89% das pessoas responderam ao Censo 2022. Em 101 cidades, o percentual de respostas é de 50 a 79% da população e, em nove municípios, o percentual foi até 49% dos moradores.

TÂNIA RÊGO/AGÊNCIA BRASIL

O diretor de pesquisas do IBGE, Cimar Azeredo, informou que os estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás, Distrito Federal, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Amapá, Rondônia e Acre ainda têm um percentual importante de pessoas para serem recenseadas.

"O Nordeste está praticamente fechado, Santa Catarina está acima de 90%, Amazonas e Tocantins estão bem avançados na coleta. Esse censo tem tudo para ser o mais preciso que já fizemos até hoje, com ferramentas tecnológicas incríveis", disse Azeredo, destacando que o problema mais grave desta edição foi a falta de recenseadores.

DISQUE-CENSO 137

Os moradores de domicílios onde ninguém respondeu à pesquisa devem ligar para o Disque-Censo 137, que estão atendendo a todos os estados do país desde terça-feira.

O serviço será disponibilizado de forma gradativa nos municípios, de acordo com o andamento da coleta em cada local. Para saber se o Disque-Censo está disponível no seu município, acesse o site: (https://censo2022.ibge.gov.br/pecas-de-divulgacao/disque-censo.html)

A ligação é gratuita e pode ser feita de qualquer telefone fixo ou celular todos os dias da semana, das 8h às 21h30.

Segundo o IBGE, a etapa final de coleta de dados deve ser agilizada com o atendimento telefônico, que conta com 120 agentes censitários de pesquisa. A coleta do censo começou em agosto e a previsão era que terminasse em outubro.

Lançado em 30 de novembro no Piauí e em Sergipe, dois estados onde a coleta se encontra em estágio final, o Disque-Censo 137 é inédito na história dos censos demográficos do IBGE. No dia 12 de dezembro, foram incluídos os estados de Alagoas e do Rio Grande Norte. Até o dia 23 de dezembro, o serviço já tinha recebido mais de 430 chamadas.

O 137 é um telefone disponibilizado ao IBGE pela Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) e configura um serviço de utilidade pública. As ligações são recebidas por atendentes de uma central de atendimento específica para esse serviço.

ACORDO NO RIO

Para acelerar a coleta de dados na capital fluminense, o IBGE e a Secretaria Municipal de Saúde do Rio formalizaram um acordo de cooperação técnica para que agentes de saúde atuem como recenseadores.

(Agência Brasil)

Confiança da indústria sobe em dezembro, após três meses de quedas

Mas não foi suficiente para recuperar as perdas sofridas no ano

O Índice de Confiança da Indústria (ICI), calculado pelo Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getulio Vargas (Ibre/FGV), subiu 1,2 ponto em dezembro, para 93,3 pontos, após três meses de quedas consecutivas. Em médias móveis trimestrais, o índice recuou 2,1 pontos.

Segundo o economista do Ibre/FGV Stéfano Pacini, após três meses em queda, a confiança da indústria melhorou em dezembro, mas não foi suficiente para recuperar as perdas sofridas no ano. O pesquisador destacou que parte da indústria sofreu com problemas de insumos e outra, com redução de demanda, levando a um aumento dos estoques em 2022.

Ele acrescentou que o resultado de dezembro mostra melhora da situação atual influenciada por ligeiro aumento na demanda e dos estoques. "Apesar da melhora pontual, o nível de confiança segue baixo em todas as categorias de uso e na maior parte dos segmentos. Em relação às percepções de futuro, os empresários seguem cautelosos quanto às contratações possivelmente influenciados por um cenário de desaceleração econômica e política monetária contracionista", disse, em nota, Pacini.

Em dezembro, houve alta da confiança em 11 dos 19 segmentos industriais monitorados pela sondagem. O Índice Situação Atual (ISA) cresceu dois pontos, para 93,8 pontos. O Índice de Expectativas (IE) acomodou-se ao variar 0,2 ponto para 92,8 pontos.

De acordo com a pesquisa, entre os quesitos que integram o ISA, o indicador que mede a situação atual dos negócios foi o que mais influenciou ao subir 2,8 pontos para 92,5 pontos. Segundo o Ibre/FGV, o resultado reflete uma percepção de ligeira melhora da demanda e redução dos estoques no período com altas de 0,6 e 2,3 pontos, para 92,1 e 102,5 pontos, respectivamente.

Entre os quesitos que medem as expectativas, apesar de aumento do otimismo em relação à produção, há piora do cenário de emprego no setor: o indicador que mede as perspectivas sobre emprego piorou pelo quarto mês consecutivo ao cair 4,2 pontos para 95,1 pontos, menor patamar desde julho de 2020 (93 pontos). O indicador se mantém

PEXELS

abaixo dos 100 pontos, o que sinaliza uma desaceleração das contratações nos próximos meses.

Já o indicador que mede as perspectivas sobre a produção para os próximos três meses subiu três pontos para 94,1 pontos. "No horizonte de seis meses, a tendência dos negócios subiu 1,7 ponto para 89,5 pontos, mas não recupera as perdas sofridas no mês anterior se mantendo abaixo dos 100 pontos desde setembro de 2021 (102,7 pontos)", diz a FGV.

Segundo a sondagem, o nível de utilização da capacidade instalada da indústria cedeu 0,2 ponto, para 79,6% pior resultado desde maio de 2021 (77,8%).

(Agência Brasil)

A VOZ DA SERRA
O Diário de Nova Friburgo
www.avozdaserra.com.br
jornal@avozdaserra.com.br - anuncio@avozdaserra.com.br - comercial@avozdaserra.com.br
O Jornal de maior circulação no município - Fundado em 07/04/1945
Propriedade da Editora Nova Friburgo Ltda. CNPJ (MF) n° 28.600.377/0001-09 Reg. no I.N.P.I n° 81.0659999.
Patronos: Américo Ventura Filho - Laercio Rangel Ventura
Diretora: Adriana Ventura - **Jornalista responsável:** Ana Borges (MTb - RJ 4712)
Declarado Órgão Oficial dos seguintes Municípios: Bom Jardim/Cachoeiras de Macacu/Cantagalo/Carmo/Cordeiro/Duas Barras/Nova Friburgo/Santa Maria Madalena/São Sebastião do Alto/Sumidouro/Trajano de Morais.

Exemplar avulso de 3ª à 6ª	R$ 2,00
Exemplar avulso sábado	R$ 2,50
Número atrasado	R$ 3,00

ASSINATURAS	
Trimestral	R$ 87,00
Semestral	R$ 174,00
Anual	R$ 348,00

TRÁFEGO PUBLICIDADE E MARKETING LTDA
RIO DE JANEIRO / RJ. - Avenida Rio Branco, 185 – grupo 1.813 – Centro - CEP 20040-902 – Rio de Janeiro / RJ. - PABX (21) 2532-1329 – Fax (21) 2544-0964

Administração e Redação: Av. Conselheiro Julius Arp, 80, Bloco 10, Lojas 108 e 110 - Centro - Telefones.: (22) 2522-2035/2523-7912. CEP: 28623-000 - **Oficina:** Av. Conselheiro Julius Arp, 80 - Bloco 12 - 116 E - Centro - Nova Friburgo - RJ.

MEGA-SENA DA VIRADA

Estimativa do prêmio, por enquanto, está em R$ 500 milhões

Apostas podem ser feitas até as 17h, horário de Brasília, deste sábado

O prêmio da Mega da Virada 2022 é recorde histórico com a nova estimativa, de R$ 500 milhões, informa a Loterias Caixa. O valor é 32% superior ao pago em 2021, de R$ 378,1 milhões, que já tinha atingido a marca de maior prêmio de loterias no Brasil.

As apostas podem ser feitas até as 17h (horário de Brasília) deste sábado, 31, nas mais de 13 mil lotéricas, credenciadas pela Caixa, em todo o país ou pela internet, no portal e no app Loterias Caixa, disponíveis gratuitamente para usuários iOS e Android.

Os clientes da Caixa também podem fazer as apostas pelo Internet Banking CAIXA. A aposta simples, com seis dezenas marcadas, custa R$ 4,50.

De acordo com a Caixa, caso um ganhador acerte as seis dezenas e aplicar o prêmio na poupança, receberá mensalmente R$ 3,4 milhões em rendimentos.

Desde sua 1ª edição, em 2009, a Mega da Virada já premiou 111 apostas que tentaram a sorte e acertaram as seis dezenas milionárias. Desta vez, a quantidade de números que podem ser escolhidos para uma mesma aposta passou de até 16 para até 20. Com isso, na 14ª edição do concurso mais esperado do ano, os apostadores têm mais opções para fazer suas combinações numéricas e torcer para acertar as seis dezenas sorteadas.

(Agência Brasil)

PEXELS

Tesouro Direto cria título para complementar aposentadoria

RendA+, Aposentadoria Extra foi criado em parceria com a B3

As secretarias do Tesouro Nacional e da Previdência apresentaram nesta terça-feira, 27, o novo título do Tesouro Direto, o RendA+, Aposentadoria Extra. Criado em parceria com a B3, o título público de longo prazo é destinado aos investidores interessados em garantir uma fonte de renda complementar à aposentadoria.

Segundo a Secretaria do Tesouro Nacional, a partir de 30 de janeiro de 2023, qualquer pessoa poderá adquirir o novo título por meio da plataforma do Tesouro Direito. O valor mínimo do investimento será de cerca de R$ 30 e poderá ser resgatado em 240 prestações mensais, totalizando 20 anos.

"Basicamente, a pessoa tem que responder a duas perguntas: quando eu quero me aposentar e quanto eu quero receber? Ela entra na [plataforma do] Tesouro Direto, lança [suas respostas] e o simulador vai dizer com quanto ela terá que contribuir mensalmente ao longo do período [até o resgate do investimento]", explicou o subsecretário do Regime de Previdência Complementar, Narlon Gutierre Nogueira, acrescentando que o Brasil é o primeiro país a implantar um título público previdenciário com as características complementares do RendA+.

De acordo com o secretário do Tesouro Nacional, Paulo Valle, o produto atende a uma demanda por opções de investimentos em títulos de longo prazo para fins previdenciários.

"Ele é um produto muito competitivo. É simples, barato, rentável e seguro contra a inflação, pois será corrigido pela taxa da inflação, mais uma taxa de juros real", explicou Valle, referindo-se à correção mensal da renda correspondente ao investimento feito.

O RendA+ será isento de cobrança de Taxa de Custódia da B3 caso o investidor não resgate o título com limite de até seis salários mínimos de renda mensal antes da data de vencimento.

Se realizar o resgate antecipado dos títulos em menos de 10 anos, o titular pagará taxa sobre o valor de resgate de 0,50% ao ano. Entre 10 e 20 anos, a taxa cobrada será de 0,20% ao ano. Acima de 20 anos, 0,10% a.a. Além disso, não há mais cobranças de taxas semestrais, ou seja, o investidor só paga a Taxa de Custódia da B3 no momento do resgate que ocorrer antes do vencimento do título.

(Agência Brasil)

Presidente sanciona lei que regulamenta prática da telessaúde no país

AGENCIA BRASIL

Decisão pode gerar economia de custos ao facilitar a triagem de casos

O presidente Jair Bolsonaro sancionou lei que autoriza e regulamenta a prática da telessaúde em todo o Brasil. A sanção foi publicada no Diário Oficial da União, desta quarta-feira, 28.

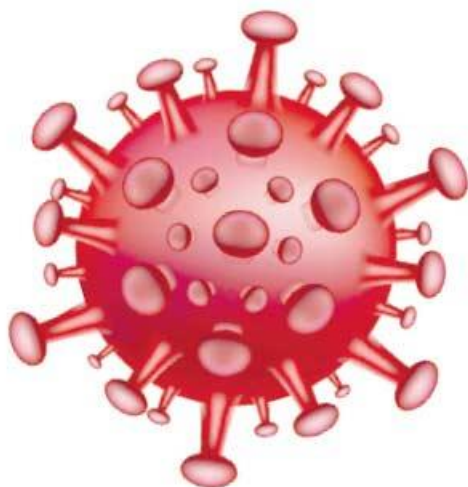
A medida, segundo o Ministério da Saúde, vai possibilitar a intensificação do acompanhamento remoto de pacientes e a ampliação do atendimento médico.

A prática da telessaúde, que "abrange a prestação remota de serviços relacionados a todas as profissões da área da saúde regulamentadas pelos órgãos competentes do Poder Executivo federal", havia sido permitida em caráter emergencial no Brasil no contexto da pandemia de covid-19, mas precisava ser regulamentada.

ATENDIMENTO

Agora, com a sanção presidencial, ela poderá ser exercida desde que obedeça a algumas determinações como a de ser realizada somente com consentimento do paciente. Caso o paciente recuse o atendimento virtual, o atendimento presencial deverá ser garantido por profissional de saúde.

Para exercer a telessaúde é suficiente a inscrição do profissional no Conselho Regional de Medicina (CRM) de origem. Não será necessária inscrição no CRM do estado em que o paciente for atendido. Também é obrigatório o registro das empresas intermediadoras dos serviços virtuais, bem como o registro de um diretor técnico médico dessas empresas no CRM dos estados em que estão sediadas.

Segundo o Ministério da Saúde, a medida poderá gerar economia de custos em saúde, já que deverá facilitar a triagem de casos. Além disso, ela deverá possibilitar novas estruturas de atendimento remoto e o desenvolvimento de tecnologia nacional, gerando empregos e movimentando a economia.

Campanha deve ampliar vacinação de crianças contra Covid-19

Ministério libera imunizante da Pfizer para crianças de até 4 anos

MIKE SENA/

O Ministério da Saúde deve liberar nos próximos dias autorização para vacinação de crianças de seis meses a quatro anos com imunizante da Pfizer contra a covid-19. Até então, o governo federal havia distribuído as primeiras doses apenas para as crianças de 6 meses a 2 anos e 11 meses que tivessem alguma comorbidade.

De acordo com a pasta, a recomendação passará a valer a partir da publicação do parecer técnico da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS (Conitec) e de uma portaria da Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos do ministério.

VACINAS BIVALENTES

No domingo, 25, foram entregues 2,8 milhões de doses de vacina bivalente BA.4/BA, que protege contra a cepa original e duas subvariantes ômicron. As ampolas serão distribuídas após passarem por análise do Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde.

LICENCIAMENTO AMBIENTAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO
SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

LICENÇA DE OPERAÇÃO
PROCESSO Nº 13386/2022LO Nº NF0581/2022
CÓDIGO PMNF: 73B55:13MP2449703133OG1692

A Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual 46.890/2019, pela lei Complementar Nº 140/2011 e pela resolução CONEMA Nº 92/2021, concede a presente Licença Ambiental a Bernardo Moraes Karl (ECOKASA), CNPJ: 31.114.198/0001-68, para a atividade de FABRICAÇÃO DE PRODUTOS CERÂMICOS NÃO REFRATÁRIOS NÃO ESPECIFICADOS ANTERIORMENTE; FABRICAÇÃO DE OUTROS ARTEFATOS E PRODUTOS DE CONCRETO, CIMENTO, FIBROCIMENTO, GESSO E MATERIAIS SEMELHANTES; COMÉRCIO VAREJISTA DE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO EM GERAL, CAL, AREIA, PEDRA BRITA, TIJOLOS E TELHAS; no imóvel localizado na RUA JOSÉ DO COUTO RAPOSO, Nº 250 BRAUNES- NOVA FRIBURGO-RJ. COORDENADAS GEOGRÁFICAS UTM 23 K 756499 m E 7533974 m S.X.X.X.X.X.X.

Considerando o disposto no art. 9º da Lei Federal 8.987/1995, o art. 39 da Lei Federal 11.445/2007 e os arts. 49 e 50 do Decreto Federal 7217/2010; considerando o contido no parágrafo primeiro, cláusula quarta do contrato concessório relativo aos serviços de saneamento básico:

Comunicamos

O valor da TRA (tarifa referencial de água) passa a ser R$ 5,2447 a partir do mês de referência janeiro de 2022, com aplicação nas contas com vencimento em fevereiro de 2022.

Nova Friburgo 29/12/2022

Estudo alerta para vacinação infantil abaixo da meta no estado do Rio

Prefeituras têm até 2024 para fornecer dados ao Ministério da Saúde

HENRIQUE PINHEIRO

As metas de cobertura vacinal de crianças menores de cinco anos não foram atingidas no estado do Rio de Janeiro para nenhuma das vacinas do calendário infantil de 2022, alerta levantamento preliminar divulgado na terça-feira, 27, pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

Apesar de ser o segundo estado mais rico do país, o Rio de Janeiro também está abaixo da cobertura média nacional de todas as vacinas, não chegando a atingir meta do público-alvo no caso das proteções contra poliomielite, difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, pneumonia e meningite bacterianas.

O calendário de vacinação de crianças do Programa Nacional de Imunizações pode ser consultado na página do Ministério da Saúde na internet, assim como os demais calendários para adolescentes, adultos, gestantes e idosos.

O estudo foi elaborado por pesquisadores do Observatório de Saúde na Infância (Observa Infância), iniciativa da Fiocruz com a Faculdade de Medicina de Petrópolis do Centro Arthur de Sá Earp Neto (Unifase).

Os dados utilizados são do Sistema de Informações do Programa Nacional de Imunizações (SI-PNI), mas ainda são considerados preliminares. Além de terem coletado os dados em 28 de novembro, antes do fim do ano, os pesquisadores ponderam que as prefeituras têm até 2024 para fornecer essas informações ao Ministério da Saúde, o que pode fazer com que os percentuais aumentem.

Mesmo que alguns municípios consigam atingir as metas para algumas vacinas com a atualização dos dados, a coordenadora do Observa Infância, Patricia Boccolini, avaliou que o cenário geral do estado continuará sendo de baixas coberturas.

BAIXAS COBERTURAS

"Nos cenários nacional e estadual dificilmente veremos uma mudança tão abrupta, ainda mais se considerarmos a tendência dos últimos anos, pois 2022 não é um caso isolado. Ao longo da última década, o que vemos ano após ano é um cenário de queda constante nas taxas de vacinação", argumentou.

Um caso particularmente perigoso e que chama a atenção dos pesquisadores é do sarampo, prevenível pela vacina tríplice viral: apenas 28% dos bebês que deveriam ser vacinados receberam a segunda dose do imunizante na idade recomendada.

O levantamento também sublinha a gravidade das coberturas vacinais para febre amarela (41%); catapora (34%) e hepatite A (31%). A meta para a febre amarela é de 100% das crianças vacinadas, enquanto para as outras vacinas o ideal é que se chegue a 95%.

A meta mais baixa estabelecida para cobertura é da vacina BCG, que precisa abranger pelo menos 90% dos bebês menores de um ano. Nesse caso, o Brasil atingiu a meta, com 92% das crianças vacinadas, mas o estado do Rio ficou bem abaixo: 75%.

A importância da vacinação tem relação direta com a proteção de crianças contra doenças que podem levar à morte ou deixar sequelas graves. É o caso de enfermidades como sarampo, caxumba, rubéola, tétano, difteria, coqueluche, meningite C, hepatite A e hepatite B.

Procurada pela Agência Brasil, a Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro afirmou que vem coordenando ações junto aos municípios para reverter o quadro atual, que reconheceu ser de baixa cobertura vacinal infantil no estado.

CADERNETA DE VACINAÇÃO

Uma ação destacada pela secretaria é a chamada varredura, em que equipes da atenção básica dos municípios percorrem as residências para verificar e atualizar a caderneta de vacinação de crianças e adolescentes.

A secretaria pede também o engajamento da sociedade para reverter esse quadro, "que ameaça a saúde de toda uma geração". Os postos de saúde estão abastecidos com todas as vacinas. Mas precisamos que pais e responsáveis levem os menores para serem imunizados", afirmou a pasta.

Em entrevista coletiva ontem (quarta-feira, 28), o secretário municipal de saúde da cidade do Rio, Daniel Soranz, também pediu que a população busque a vacinação e disse esperar do novo governo federal uma grande mobilização nacional para elevar as coberturas.

"É muito importante que os pais também tenham consciência e levem seus filhos para atualizar a caderneta de vacina. Hoje, quase 50% das crianças estão desprotegidas para poliomielite, e o Ministério da Saúde já tem como meta começar uma grande mobilização nacional em prol da vacinação", finalizou. *(Agência Brasil)*

Mais de 90 mil pessoas atendidas na urgência do hospital municipal Raul Sertã em 2022

Meses com mais suportes foram abril, junho, agosto e novembro

HENRIQUE PINHEIRO

GRÁFICO SECOM

Segundo os dados da Secretaria Municipal de Saúde, 90.071 pessoas foram atendidas no Centro de Tratamento de Urgência (CTU), que é a porta de emergência do Hospital Municipal Raul Sertã, em Nova Friburgo.

Comparando com os últimos anos, principalmente os pandêmicos, é possível notar um aumento na busca pela assistência, que no auge da covid-19 não era feita por receio do acesso ao hospital e uma possível contaminação. Em 2019, 110.450 pessoas estiveram no CTU. Em 2020, 61.299, e em 2021, 57.867.

Em 2022 a média mensal foi de 7.505 atendimentos. Por dia, pelo menos 250 pessoas estiveram na urgência do Raul Sertã, aproximadamente. Os meses com mais suportes foram abril, junho, agosto e novembro.

A secretária municipal de Saúde, Nicole Cipriano, relaciona o crescimento do número ao pós-covid. "Muitas pessoas estão buscando agora uma consulta, fora aquelas que possuem alguma sequela após o contágio do coronavírus. De um ano pra cá aumentamos o número de profissionais da unidade, o que também possibilita mais atendimentos".

No último ano, a Prefeitura de Nova Friburgo investiu em mão de obra em todas as áreas da saúde pública e o hospital foi uma delas. Agora há quatro clínicos por dia no CTU do hospital. Antes eram dois ou três por plantão. Nas rotinas, o número de especialidades também aumentou.

Festa de Réveillon altera trânsito no Centro

Confira as mudanças e vias alternativas

A Prefeitura de Nova Friburgo, através da Secretaria Municipal de Ordem e Mobilidade Urbana (Smomu), informa alterações no trânsito, valendo desde quarta-feira, 28, em virtude da realização do evento 'Réveillon 2023 - Um brinde à Nossa Friburgo'.

Com isso, as ruas Modesto de Mello, Gonçalves Dias e Lopes Trovão já funcionam com duplo sentido de direção e proibição de estacionamento. A Rua Leuenroth também funciona em duplo sentido de direção.

A Avenida Alberto Braune, no trecho em frente à sede da Prefeitura de Nova Friburgo, está com meia pista interditada e acesso liberado para a Rua Comandante Ribeiro de Barros, tendo seu acesso totalmente interrompido a partir das 17h nos dias 30 e 31 para as festividades, até o dia 2 de janeiro.

A Smomu sugere aos condutores que, durante os dias das festividades, optem por vias alternativas.

DIVULGAÇÃO 11º BPM

Polícia

PM apreende sete quilos de pasta base de cocaína no centro de Nova Friburgo

Suspeito estava em uma moto próximo à Rua Francisco Mieli

De acordo com informações divulgadas pelo 11º Batalhão de Polícia Militar (BPM), na noite de terça-feira, 27, policiais do 11° BPM receberam denúncia de que um elemento em uma moto vermelha estaria com uma grande quantidade de drogas próximo à Rua Francisco Mieli, Centro.

Deslocados até o local, após abordagem prenderam o suspeito e apreenderam seis tabletes de pasta base de cocaína, aproximadamente sete quilos. A ocorrência foi registrada na 151°DP.

THINK

Think em inglês significa "pensar". Esta palavra usada como acrônimo ou sigla, pode ser assim: T vem de "true" que traduzido significa "verdade". H vem de "helpful" que significa "útil". I vem de "inspiring" que significa "inspirador". N vem de "necessary" que traduzido significa "necessário". E finalmente a letra K vem de "kind" que significa "amável", "dócil".

Desejo que em cada dia não necessariamente do Novo Ano, mas a partir de agora, de hoje mesmo você pense nestes significados. Sempre que for conversar com as pessoas pense (think) se o que você irá dizer é verdade. Se não for, para que falar uma mentira? Mentir faz mal para a saúde mental de quem mente.

Também reflita e veja se sua fala será útil. Vai ajudar alguém? Ou o que você vai dizer é só besteira? Vai construir ou destruir? Será fofoca que poderá ferir a dignidade de outra pessoa? Ou um elogio sincero que edifica?

Outro ponto é: o que você pretende dizer é inspirador? Ou é algo raso, fútil? Melhor ficar calado do que transmitir coisas bobas, fúteis.

Além da verdade, da utilidade e de algo inspirador, pense se o que você vai dizer é mesmo necessário. Existe uma diferença entre você dizer o que quer, o que deseja, e dizer o que é preciso. Escolha falar o necessário. Isto poupa muita tensão nos relacionamentos.

E finalmente, cada dia use seu cérebro para pensar se o modo como você fala com as pessoas é gentil, amável ou se é grosseiro, rude, agressivo. Ninguém gosta de conviver com pessoas que têm um jeito duro, rude de falar.

Se em cada dia no Ano Novo você se dispuser a pensar nestas coisas, antes de soltar as palavras em suas falas com os outros, creio que seus relacionamentos se tornarão melhores, mais honestos, produtivos, amáveis. As pessoas irão gostar de estar com você. A não ser que sejam pessoas fúteis, pois estas preferem a superficialidade, o diálogo inútil, do qual não sobra nada de construtivo.

Certa vez li uma frase que dizia assim: "Diga o que você quer dizer; dê sentido ao que você diz, mas não diga de forma agressiva." Interessante, porque às vezes estamos conversando com alguém e ao terminar o diálogo pensamos: "Puxa! Deixei de falar algo que seria importante!" Então, ao ir conversar com alguém, pense no que você quer dizer e diga o que quer dizer.

Outro ponto é dar sentido ao que você diz. Isto significa ser claro, objetivo na sua ideia a ser transmitida ao outro. Uma boa maneira de saber se a pessoa entendeu o que você disse a ela é perguntar: "O que você entendeu do que eu disse?" Isto lhe dá a chance de verificar se ela realmente entendeu ou se você não deu um bom sentido ao que disse. Daí pode corrigir e falar com mais clareza e entendimento.

E finalmente, é importante dizer, mesmo algo difícil de ser dito, de uma forma gentil. Podemos ser gentis em nossa forma de falar e dizer o que precisa ser dito.

Então, pense (think) um dia de cada vez no Novo Ano no que você vai dizer, sendo algo sempre verdadeiro, útil, inspirador, necessário e dizendo de forma gentil. Bom Ano Novo!

Além das
Montanhas
Lucas Barros
Bacharel em Direito.
Escreve às quintas-feiras.

Big Brother Policial: Câmera nas fardas da PMERJ

A segurança pública foi uma das principais pautas abordadas pelos muitos candidatos ao governo do estado do Rio de Janeiro, durante os debates que antecederam as últimas eleições. Dentro desse tema, um assunto ficou em evidência e ainda vem gerando muita polêmica pelo Brasil afora: as bodycams, as câmeras usadas pelos policiais militares durante o patrulhamento.

Enquanto havia candidatos a favor dessa tecnologia como uma forma de coibir a violência policial e o abuso de autoridade, outros acreditam que a medida poderia gerar uma limitação da atuação dos agentes nas operações. E no fim das contas, como funcionam e porque vemos tão poucas pela rua?

COMO FUNCIONAM?

Um policial que usa a câmera não simplesmente aperta um botão ao entrar na viatura e segue com a sua rotina de trabalho. Antes, o agente deve seguir uma série de procedimentos, antes de seguir com o seu dia.

Ao ligar o equipamento, deve-se checar se está carregado e conectado ao sistema da Polícia Militar. Assim que for ligado, o aparelho não mais pode ser desligado durante o momento de serviço, ficando a maior parte do seu tempo, em stand by (modo de espera), sem a gravação de áudio.

A cada 30 minutos, um vídeo é enviado para a central de monitoramento, para que seja averiguado se o agente faz o uso correto do aparelho. A gravação do áudio poderá ser acionada pela própria central, independentemente da vontade do agente, quando há o deslocamento para o atendimento de uma ocorrência, por exemplo.

Além disso, a ativação do áudio deverá ser acionada pelo próprio agente, em momentos em que haja uso de força, abordagens, perseguições a veículos, fiscalizações de trânsito ou troca de tiros. A autoridade só poderá interromper a gravação quando não houver mais o "interesse policial". Caso desligue antes, deverá explicações.

E ao final do serviço, após preencher um relatório e classificar todos os vídeos, o policial deve entregar o aparelho ao quartel. Todos os vídeos ficarão armazenados no sistema da Polícia Militar, que deverá fornecê-los por meio de pedidos judiciais ou pela própria ouvidoria.

RIO DE JANEIRO EM ATRASOS

Os atrasos recorrentes e problemas no serviço marcam o processo de implementação das câmeras nos uniformes de agentes de Segurança Pública do Estado. Ainda que exista decisão judicial que obrigue o governo a adotar o uso dos equipamentos, há relutância e ficamos para trás, se comparado aos outros estados.

O atual governador aprovou a lei que obriga o uso de câmeras nos policiais, mas em contrapartida, vetou os trechos sobre os prazos, deixando-os em aberto, sem qualquer previsão para amplo funcionamento. E apesar do discurso de transparência, impôs o sigilo de um (1) ano aos vídeos captados - sendo que este é o prazo máximo para armazenamentos do material. Ou seja, choveu no molhado!

O governo, por sua vez, ainda enfrenta dificuldades com a empresa vencedora do pregão que não consegue suprir a demanda, podendo haver uma nova licitação e mais morosidade ao processo. Diante de toda essa confusão, o STF determinou que seja estabelecido um novo prazo para implementação de todo efetivo.

UM MAL NECESSÁRIO?

Este ano ficou marcado por muitas coisas positivas que ocorreram. Contudo é inegável que também marcou pelos diversos vídeos amadores que demonstraram abusos policias. O mais famoso deles, o caso dos policiais da PRF que asfixiaram um homem dentro do porta-malas de uma viatura.

O Brasil registrou, em 2020, o maior patamar de letalidade policial já observado. Na época, os agentes de segurança pública foram responsáveis por 12,8% do total de mortes violentas no país. A adoção das medidas de monitoramento, tem se mostrado efetiva para a redução dos casos de abusos, mas é preciso ter atenção, é o que destaca Bianca Figueira, especialista em Direito Penal e Processo Penal.

"As gravações podem ser utilizadas em processos para elucidação dos fatos, trazendo mais legalidade e transparência, tanto para os presos como para os próprios policiais, que também podem ser vítimas de denúncias de falsos abusos. Ambas as partes ficam vulneráveis em situações extremas e precisamos zelar sempre pela aplicação da lei."

Em São Paulo, com o sistema em vigor por algum tempo, os números apontaram para uma redução de quase 80% da letalidade policial nos batalhões em que foi empregada a tecnologia. Em contrapartida, os números também demonstram que os agentes públicos estão mais temerosos em realizar abordagens, temendo interpretações desfavoráveis ao seu trabalho.

Maior parte da população apoia a política de implementação das bodycams, mas será que somente isso será uma baliza para separar os bons policiais – a grande maioria – dos maus profissionais? Se as câmeras nas fardas serão uma solução ou uma problemática, só o tempo dirá.

Desde cedo...

Esporte na infância contribui para a saúde física e mental dos pequenos

CEFRIBA

Jovens atletas participantes do Cefriba, em Nova Friburgo: incentivo à atividade deve começar cedo

ROVENA ROSA/AGÊNCIA BRASIL

Estilo de vida sedentário deve resultar em piora na saúde pública global

Estudos e profissionais comprovam: a prática de esportes na infância contribui positivamente para a evolução física, mental e emocional das crianças, podendo ser uma grande aliada no desenvolvimento da coordenação motora e prevenção de doenças como obesidade, depressão e ansiedade. Praticantes de exercícios físicos, em geral, têm um aumento na produção de serotonina, dopamina e endorfina, hormônios que despertam a sensação de felicidade. Quando hábitos saudáveis são iniciados ainda na infância, maiores as chances da prática se estender para a vida adulta.

De acordo com especialistas no tema, a prática de atividades físicas na infância pode e deve começar na forma de estímulos, ainda que eles venham por meio de simples brincadeiras. Tais estímulos podem estar em atividades simples como andar de bicicleta, correr, jogar bola, ou até mesmo em outras mais complexas como artes marciais e esportes aquáticos. Mais do que hábitos saudáveis, esses estímulos refletem na mineralização dos ossos e o fortalecimento dos músculos, prevenindo doenças relacionadas à densidade óssea que podem ocorrer a longo prazo.

Segundo o personal trainer Eduardo Curaçá, antes de iniciar qualquer esporte, o mais indicado é que a criança seja avaliada por um médico. Feito isso, é importante entender qual tipo de esporte desperta o interesse da criança e pode ser a porta de entrada para a atividade física. Além dos benefícios para a saúde, os esportes coletivos contribuem também para as relações sociais e despertam consciência sobre trabalho em equipe, seguir regras, entender e respeitar as limitações do outro e lidar com frustrações.

Ou seja, a criança passa a fazer amizades e estende a própria experiência de vida para além do convívio familiar, compreendendo como se relacionar fora das regras de convivência que ela já conhece, aprendendo a respeitar as diferenças. Desta forma, o esporte contribui também para a disciplina e a construção de valores das crianças, junto com a educação familiar e escolar.

Praticar esportes com os pais e familiares também pode ajudar na criação de vínculos mais fortes. “Independente da modalidade esportiva, é muito importante que a criança se divirta e conte com o apoio familiar. Praticar esportes em família pode tornar o exercício físico ainda mais prazeroso para as crianças, melhorar o convívio familiar e a confiança. E esses momentos podem ficar eternizados de modo positivo na memória delas”, afirma Curaçá.

OMS FAZ ALERTA

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em novo relatório, fez um alerta de que quase 500 milhões de pessoas vão desenvolver doenças cardíacas, obesidade ou outras doenças atribuídas à inatividade física entre 2020 e 2030. O documento contém dados de 194 países e mostram um progresso lento das nações para a criação de políticas públicas que possam reverter este quadro. O estudo reforça a importância de incentivar a prática esportiva desde os primeiros anos de vida.

A OMS destaca que os custos com este problema de saúde pública podem chegar a US$27 bilhões ao ano. Na visão de especialistas, o desafio é enorme, uma vez que foi desenvolvido um estilo de vida pós-pandemia que não favorece a atividade física. O computador e o uso do telefone, por exemplo, permitem resolver boa parte das tarefas. A principal mudança, segundo estudos, passa pela educação das crianças nas escolas e dentro de casa.

A recomendação é de 150 minutos por semana de exercício moderado ou 75 minutos de mais intenso. O segredo para trabalhar o sistema cardiovascular é de duas a três vezes por semana, de 20 a 30 minutos, mas com intensidade alta.

Os exercícios mais indicados para cada idade

- ✔ Até dois anos: Devem ser estimuladas a explorar seus próprios movimentos. A natação é um ótimo esporte para essa idade, pois melhora o desenvolvimento das capacidades psicomotoras.
- ✔ 3-5 anos: Esportes que desenvolvam a coordenação motora como artes marciais.
- ✔ 6-11 anos: Esportes coletivos como futebol, basquete, handball, vôlei.
- ✔ 12 anos em diante: Os esportes mais competitivos são ótimos nessa fase, como tênis e atletismo.

ARQUIVO PESSOAL

Entrevista

com a nutricionista Maria Clara Mattos

Exageros gastronômicos

O que fazer para não sofrer as consequências

Essa época é tradicional de muita comilança e beber mais que normalmente, mas nos dias seguintes o corpo cobra

PEXELS

Christiane Coelho
Especial para A VOZ DA SERRA

Dezembro começa com as várias confraternizações, do trabalho, de amigos da faculdade, da escola, de antigos trabalhos... cada dia uma nova oportunidade de comer e beber o que não se come e se bebe no dia a dia. É churrasco, salgadinho, comida japonesa, rodízios, cerveja, vinho... E o mês fecha com a ceia e almoço de Natal e de Réveillon. O exagero gastronômico e etílico pesa, literalmente.

E, em caso de exagero na bebida, as dicas da nutricionista Maria Clara Mattos para evitar a ressaca é consumir muita água. Mas tem um segredo. "Sabemos que para obter uma média de ingestão hídrica diária é só calcular 35x o seu peso, nos dias que souber que vai dar uma abusadinha, você pode consumir 50x peso de água por dia. Exemplo: 70kgx50= 3500ml de água/dia. Optar por a cada taça, um copo de água, ajuda na hidratação também. Os chás podem ser utilizados nessa ocasião, como os de gengibre e hibisco", recomenda.

Em relação à alimentação a dica é se planejar antes de começar a festa. "Antes do jantar sempre acontece de beliscar frutas, oleaginosas, pastinhas, entre outros. Escolha uma entrada, prato principal e uma sobremesa e dê sempre lugar aos vegetais e fibras, que ajudarão na saciedade. Assim não ficará perdido diante de tantas opções e quantidades", aconselha.

Se o exagero já aconteceu e a pessoa se sentir empanzinado, a nutricionista indica que "além de voltar para sua rotina normalmente (enfatizo, sem restrições ou compensações), você pode utilizar alguns chás com princípios ativos que te ajudarão na distensão abdominal, como o chá de funcho e o de erva doce. Fazer um blend potencializa ainda mais os efeitos, melhorando a sensação de barriga inchada e os gases". Mas, é possível participar das confraternizações e manter uma programação alimentar, ressalta Maria Clara.

"Se temos um planejamento alimentar e de treino, é necessário não só pensar nos seus objetivos, mas no estilo de vida que você deseja ter, o que significa fazê-lo todos os dias, assim como toma banho e escova os dentes. Costumamos cear na noite de Natal e na noite da virada, então nas demais datas, por mais que esteja de férias, nosso corpo não entende isso. Você pode, deve e consegue continuar seguindo seu planejamento.

Sem restrições ou cobranças, apenas se alimentar como sempre, beber água como sempre e se movimentar, não necessariamente ir para academia e treinar como nos outros dias, mas atividades como caminhar, andar de bicicleta e subir alguma montanha não só te farão bem fisicamente, mas mentalmente também. Então continue fazendo tudo que faria normalmente durante outros dias", explica ela.

Com a virada de ano, vem os desejos de mudanças e um deles é em relação à adotar uma alimentação mais saudável e à prática de exercícios físicos. Segundo a nutricionista, ter um físico legal é uma das principais queixas, mas construir um estilo de vida faz essa meta se perdurar por anos e com mil outros benefícios.

"Introduzir hábitos saudáveis é um processo e a cobrança mais te atrapalhará que ajudará (disse cobrança, não auto responsabilidade, beleza?). Construa suas metas com os pés no chão e adaptada para sua realidade, você não precisa começar sendo uma atleta, ir aos poucos é essencial para o seu corpo e mente se adaptarem ao seu novo "eu".

Por exemplo, é sedentário e quer começar treinando uma hora nos sete dias da semana? Troque por começar com 30 minutos três dias da semana, que já é uma atitude, aumentar para 40 minutos, é um progresso e estar feliz e satisfeito com sua dedicação é plenitude", sugere Maria Clara, completando que "apesar de todas essas dicas, nem sempre conseguimos fazer tudo certinho, mas amanhã é um novo dia e você pode tentar de novo, sem se culpar por isso. As festas de fim de ano, além dos comes e bebes são recheadas de família, significados, amor, união, brincadeiras e companhia de quem a gente ama, então faça o que te fizer mais feliz. E, coma nesses dias, com moderação e consciência."

Fogos de artifício são inimigo número um dos cães

Medidas para acalmar e distrair o pet durante os festejos da virada do ano

As festas de passagem do ano são marcadas pela queima de fogos de artifício, um espetáculo que por mais belo e encantador que seja, gera uma alta carga de estresse em cães, isso porque eles têm uma sensibilidade auditiva diferenciada dos humanos, como esclarece o especialista Frederico Crepaldi, professor do curso de Medicina Veterinária, da Universidade Estácio de Sá:

"A potência auditiva dos cachorros chega a ser quatro vezes maior que a nossa. Alguns profissionais afirmam que sons acima de 60 decibéis são suficientes para afetar de forma estressante um canino. Essa sensibilidade auditiva apurada dos carnívoros pode gerar, ainda, ataques de pânico ou até mesmo convulsões. Assim, os fogos de artifício são inimigos dos nossos pets, pois desencadeiam um processo de estresse e medo", salienta.

O médico veterinário completa que boa parte dos animais apresenta comportamentos distintos, não padronizados, que irão depender de como foi processada a informação do estouro e do volume. "Alguns cachorros tentam fugir e se esconder a qualquer custo, destruindo portas, paredes, camas, sofás, à procura de um refúgio. Outros ficam tão desesperados que durante a fuga são atropelados, pulam de janelas de prédios, de veículos, de sacadas e acabam se suicidando. Outros podem chorar, tremer, defecar ou urinar, ficar em estado de alerta ou agressivos, dada a interpretação de perigo iminente. Alguns podem apresentar crises convulsivas decorrentes da descarga de adrenalina gerada pelo som alto", ilustra o docente.

"A potência auditiva dos cachorros chega a ser quatro vezes maior que a nossa. Alguns profissionais afirmam que sons acima de 60 decibéis são suficientes para afetar de forma estressante um canino"

Para garantir que a virada do ano seja uma experiência alegre e tranquila para os cãezinhos, Crepaldi recomenda os tutores a permanecerem no mesmo ambiente e mostrarem ao seu cão que tudo está sob controle.

"No momento do estouro dos fogos, coloque uma música ambiente mais calma, acaricie ou coloque o seu amigo no colo, oferecendo mais proteção e abrigo. Outra técnica é criar uma "toca", um lugar onde o cãozinho ache que estará protegido. Esse lugar seguro pode ser uma mesa coberta por um lençol, longe da janela. Não podemos esquecer de colocar objetos pessoais do doguinho dentro da sua "toca". Coloque brinquedos, caminha, água, petisco e apresente a ele antes do foguetório", descreve.

O especialista alerta para que os tutores não recorram a medidas que possam colocar em risco a vida e o bem-estar do bichinho. "Sou contra a dica de enrolar um pano no animal, sob o risco de prender sua circulação ou enforcá-lo, fatos que já presenciei no cotidiano clínico", pontua.

Para finalizar, o docente da Estácio indica o uso de tampões de algodão no ouvido dos cachorros, a fim de diminuir a intensidade do som, evitando sustos e incômodos pelo volume das explosões e frisa:

"Alguns profissionais defendem a dessensibilização do cachorro, acostumando-o a volumes altos de forma contínua para que não estranhe os fogos. Eu não recomendo essa técnica, porque no caso da queima de fogos, a explosão em si pode assustar um animal, mesmo que ele tenha sido dessensibilizado com sons altos".

IMAGENS PEXELS